CHRONI
RATUJE

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

Nr. 8-my
Rok 1936

Uroczyste otwarcie obozu P. C. K. w Rynkowie pod Bydgoszczą. Zbiórka drużyn ratowniczych Oddz. P. C. K. Bydgoszcz po wyjściu z kościoła Garnizonowego.



POLSKI CZERWONY KRZYŻ

(Założony w 1919 roku)

TREŚĆ NUMERU.

Fundusz Obrony Narodowej a Polski Czerwony Krzyż.
Dr. A. Rząśnicki: Jak zwalczać niebezpieczeństwo duru brzusznego.
M. U.: Letnie obozy P.C.K.
Płk. Dr. A. Fiumel: Na marginesie XXXVI-ej Konferencji Międzynarodowego Związku Aeronautycznego w Warszawie.
Z. W.: Od Erazma z Rotterdamu do płk. Lindbergha.
S. M.: Polski Czerw. Krzyż powracającym żołnierzom.
Zofia Kłysówna — Pielęgn. P. C. K.: Kurs zdrowia w chacie wiejskiej.

W służbie Polskiego Czerwonego Krzyża.

Okręg Wielkopolski: Obozy wyszkoleniowe dla instruktorów i instruktorek druż. rat. PCK.
Okręg Pomorski: Organizowanie obozów dla instruktorów i instruktorek II kl. druż. rat. PCK.
Udział Polskiego Czerwonego Krzyża w ćwiczeniach wojskowych.
Wręczenie honorowej odznaki P.C.K. Pani Marszałkowej Piłsudskiej.
Wręczenie honorowej odznaki P.C.K. J. Em. Kr. Kard. Kakowskiemu.
Ustąpienie Viceprezesa Zarządu Gł. P.C.K.
Wł. hr. Tyszkiewicz (wspomnienie pośmiertne).

Ratownictwo przeciwgazowe.

Dr. L. Krzewiński: Toksykologja gazów bojowych i zasady pierwszej pomocy.

Dbaj o zdrowie.

Dr. A. Szczygieł: Kilka uwag o otyłości.

Pod znakiem Czerw. Krzyża na szerokim świecie.

Czerwony Krzyż w Hiszpanii.
Shirley Temple występuje w filmie Amerykańskiego Czerw. Krzyża.

SOMMAIRE.

Le Fonds de la Défense Nationale et la Croix-Rouge Polonaise.
Dr. A. Rząśnicki: Comment combattre le péril du typhus abdominal.
M. U.: Les camps d'été de la Croix-Rouge Polonaise.
Col. Dr. A. Fiumel: En marge de la XXXVI-ème Conférence de la Fédération Aéronautique Internationale (Varsovie août 1936).
Z. W.: D'Erasme de Rotterdam — au Colonel Lindberg.
Z. Kłysówna — infirmiere de la C.R.P.: Cours d'hygiène à la campagne.

Au service de la Croix-Rouge Polonaise.

Dr. L. Krzewiński: Toxicologie des gaz de combat et application des premiers secours.
Dr. A. Szczygieł: Quelques remarques sur l'obésité.

La Croix-Rouge à l'étranger.

La Croix-Rouge en Espagne.
Shirley Temple débute dans un film de la Croix-Rouge Américaine.

OPŁATA POCZTOWA UISZCZONA RYCZAŁTEM.

Nr. 8-my WARSZAWA, PAŹDZIERNIK 1936 R. ROK XVI

Polski Czerwony Krzyż

CENTRALNY ORGAN POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA
WYDAWNICTWO MIESIĘCZNE

CROIX ROUGE POLONAISE
ORGANE CENTRAL DE LA CROIX ROUGE POLONAISE
REVUE MENSUELLE

Kom. Red.: Dr. B. Zakliński, Leopold Rutkowski, Dr. T. Dzierzkowski, M. Ulrichsowa. Redaktor: Z. Wołłowiczowa. Wydawca: Zarz. Głów. P. C. K.

Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Smolna 6, telefon Nr. 235-29, czynna codziennie od godziny 10—2 popołudniu. Konto w P. K. O. Nr. 10.540.
Prenumerata roczna 5 zł., zagranicą 1 dol.

Fundusz Obrony Narodowej a Polski Czerwony Krzyż

„Z chwilą wybuchu wojny, ogłoszenia mobilizacji ogólnej albo częściowej, jak również w wypadkach, gdy tego wymaga interes Państwa, stwierdzony uchwałą Rady Ministrów, Stowarzyszenie Polski Czerwony Krzyż podlega całkowicie Ministrowi Spraw Wojskowych". (Art. 5 Statutu P.C.K.).

Żołnierskie słowa Wodza Naczelnego, skierowane do społeczeństwa wywołały najgłębsze wrażenie.

Armia narodowa i zagadnienia, związane z jej rozwojem i potęgą wszystkim nam są zawsze bliskie i drogie, obecnie jednak w obliczu coraz szybszego rozrostu militarnego wielkich państw Europy, apel Naczelnego Wodza był dzwonem alarmowym, który szerokim echem rozległ się w całym kraju.

Gotowość obronna naszej armii wysunęła się na pierwszy plan spraw państwowych — najistotniejszym zaś może wyrazem tego jest spontaniczna ofiarność społeczeństwa na Fundusz Obrony Narodowej.

Organizacje społeczne, związki i stowarzyszenia zawodowe, poszczególne jednostki — pragną przyczynić się do powiększenia ekwipunku bojowego armii naszej bądź przez ofiary i dotacje pieniężne, bądź też przez składanie darów w postaci samolotów, karabinów, czołgów itp.

Polski Czerwony Krzyż narówni z armią winien być zasilany przez Fundusz Obrony Narodowej, gdyż do służby dla armii został powołany i w razie wojny stanowić będzie integralną część tej armii. O tym społeczeństwo winno stale pamiętać!

Na Polskim Czerwonym Krzyżu leży obowiązek przygotowania przy udziale całego społeczeństwa sanitarnej pomocy dla przyszłych obrońców Ojczyzny. Fundusze P.C.K. idą na zakup samolotów i samochodów sanitarnych, lekarstw i środków opatrunkowych, na przygotowanie szpitali polowych, na szkolenie drużyn ratowniczych i sióstr Czerwonego Krzyża. To też każdy grosz, ofiarowany przez społeczeństwo Polskiemu Czerwonemu Krzyżowi, użyty jest dla zapewnienia jak najsprawniejszej pomocy sanitarnej dla polskiego żołnierza. Wszystkie prace podejmowane przez P.C.K. w czasie pokoju mają na celu szybką organizację na wypadek wojny.

Społeczeństwo ofiarowując tanki i samoloty do obrony kraju, niechże pamięta, że potrzebne są również nosze, bandaże — szpitale dla jego obrońców.

Jedyna ze wszystkich organizacji społecznych, do tak wzniosłych i poważnych celów powołana, Polski Czerwony Krzyż, — całą swą siłą moralną, reprezentowaną przez wyszkolone szeregi pracowników i wszelkimi posiadanymi zasobami materjałowymi, staje na apel, przewidziany statutem — do dyspozycji Ministra Spraw Wojskowych. Jest przeto zbiornikiem dla funduszu obrony narodowej, zbiornikiem sił moralnych i materjalnych swego społeczeństwa dla potrzeb armii narodowej i każdy ofiarny członek P.C.K. o tem wiedzieć powinien.

Jak zwalczać niebezpieczeństwo duru brzusznego?

Istota duru brzusznego została już dawno zbadana i wiemy, że jest on chorobą zakaźną, wywoływaną swoistym zarazkiem, tak zwanemi pałeczkami lub prątkami Ebertha, które, dostawszy się przez usta, rozmnażają się w jelitach człowieka, gdzie powodują zmiany chorobowe.

Dur brzuszny ma przebieg następujący.

Mniej więcej na tydzień już przed zachorowaniem stwierdzamy ból głowy, brak łaknienia, zaparcie i ogólne osłabienie. Następnie zjawia się gorączka, która posiada charakterystyczny przebieg. W związku z tem odróżniamy okres szybkiego narastania ciepłoty, który trwa około 4-ch tygodni, okres stałej gorączki, trwający dwa tygodnie i okres spadku ciepłoty w czwartym tygodniu. W pierwszym tygodniu gorączka podnosi się stopniowo do 40°C. Stan ogólny chorego prędko się pogarsza, chory nie opuszcza łóżka. Od drugiego tygodnia, kiedy gorączka utrzymuje się na wysokim poziomie, chory jest całkowicie odurzony, apatyczny, majaczy. W tym okresie zjawiają się charakterystyczne wypróżnienia, rzadkie, cuchnące, wyglądem przypominające grochówkę. W trzecim tygodniu ciepłota zaczyna się wahać: rano spada do 38°, wieczorem podnosi się do 39° i wyżej. Stan chorego nadal jest ciężki. W tym okresie mogą wystąpić kiszkowe krwotoki, zagrażające życiu chorego i zależne od wytworzenia się w jelitach owrzodzeń pod wpływem działalności bakteryj. W przypadkach pomyślnych w czwartym tygodniu gorączka powoli opada. Chory odzyskuje przytomność i zaczyna powoli przychodzić do zdrowia.

Podaliśmy opis typowo przebiegającej choroby. Bywają jednak wypadki, że dur brzuszny początek ma bardzo lekki, chory, aczkolwiek niedomaga, nie ma wysokiej gorączki i nie kładzie się do łóżka, stara się przechodzić chorobę i dlatego taki tyfus nazywamy ambulatoryjnym; jednakże te nawet zdawałoby się lekkie przypadki, mogą zagrażać życiu, ponieważ w dalszym przebiegu dać mogą krwotoki.

Zakażanie durem odbywa się drogą przewodu pokarmowego. Zakażenie może nastąpić przy bezpośredniem stykaniu się z chorym, z jego wydalinami (mocz, kał) lub przedmiotami zakażonymi, albo za pośrednictwem t. zw. nosicieli (osób zakażonych zarazkami ,ale nie chorych) lub zakażonej wody, mleka, jarzyn i owoców surowych.

Wydostawszy się z kałem lub moczem chorego nazewnątrz i trafiając na sprzyjające dla siebie warunki, zarazki durowe żyją długo w glebie i wodzie, albo na przedmiotach zanieczyszczonych odchodami chorego.

Wraz z odchodami zarazki trafiać mogą do ogrodów i na pola, przy wadliwie urządzonych wygódkach mogą zarażać wodę w studniach. Wraz z ziemią trafiać mogą następnie na jarzyny, na obuwie, odzież i ręce pracowników rolnych, ogrodników, handlarzy.

W przenoszeniu zarazków durowych ważną rolę odgrywają również muchy i inne owady.

Ażeby zakażenie tyfusem mogło nastąpić, do przewodu pokarmowego muszą się dostać żywe zarazki. Jednakże zakażenie nie jest jednoznaczne z zachorowaniem. Można w sobie nosić zarazki i być nawet niebezpiecznym dla otoczenia, dzięki wydzielaniu się żywych zarazków z odchodami, i wcale nie zachorować. Osoby zdrowe, silne, ze sprawnie funkcjonującym przewodem pokarmowym mogą nie poddać się działaniu zarazków durowych. Osoby wątłe, mało odporne, zwłaszcza w okresach niedyspozycji żołądkowo-kiszkowych są usposobione do zachorowania.

Kulturalne i pod względem zasad higieny uświadomione sfery społeczeństwa mniej są narażone na zakażenie durowe, zwłaszcza w dużych miastach posiadających kanalizację i dobrą filtrowaną wodę do picia. Ze względu jednak na to, że miasta są prowiantowane przez prowincję, że dowóz na targi i do sklepów mleka, masła, owoców i jarzyn odbywa się z okolic podmiejskich, wszyscy, nawet w stolicy, jesteśmy mniej lub więcej narażeni na zetknięcie się z zarazkiem durowym. Dlatego uważamy za konieczne opowiedzieć o metodach zwalczania duru brzusznego i sposobach, pozwalających uniknąć tej ciężkiej i niebezpiecznej choroby.

Ponieważ głównym źródłem zakażenia jest chory, należy unikać niepotrzebnego sty-



Plakat wydany przez Państwową Szkołę Higjeny w Warszawie.

kania się z chorymi, a także tymi, którzy chorych pielęgnują. Osoby pielęgnujące chorych durowych, przy niezbyt skrupulatnem przestrzeganiu czystości mogą przenosić zarazki na różne przedmioty, a głównie na środki spożywcze i przyczyniać się w ten sposób do szerzenia się epidemii.

Stłoczenie ludności, brud, brak uświadomienia higienicznego stanowią dalsze warunki rozpowszechniania się choroby.

Istnieje doskonałe określenie, które pozwalamy sobie przytoczyć: „Dur brzuszny jest chorobą brudnych rąk". Rzeczywiście, brud sprzyja zakażeniu, podczas gdy czystość zabezpiecza przed zachorowaniem. Dlatego przed każdym posiłkiem należy myć ręce wodą z mydłem. Surowe owoce i jarzyny wolno spożywać tylko po dokładnem ich umyciu. Nie należy pić wody nieprzegotowanej, jeśli pochodzi ona ze studni lub rzeki i nie jest przefiltrowana. Wodę przefiltrowaną można pić bez gotowania. Mleko pić wolno tylko przegotowane. Produkty spożywcze powinno się zabezpieczać przed owadami. Muchy tępić i nie dopuszczać do mieszkań.

W wypadkach epidemii, jak najszersze masy ludności poddać się powinny ochronnemu szczepieniu. Ubezpieczalnie społeczne szczepień takich dokonują bezpłatnie.

Wobec tego, że działanie szczepionek zaczyna się dopiero po upływie kilku tygodni i do tego czasu, mimo szczepienia, można zachorować, nie wolno zwlekać ze szczepieniem, jeśli w danej miejscowości panuje dur brzuszny. Szczepienie uskutecznia się podskórnie w postaci zastrzyku dwukrotnego w odstępach 5—10-dniowych. Odporność po szczepieniu trwa do lat siedmiu. Zamiast zastrzyków podskórnych stosować można szczepionkę doustną Besredki w postaci pigułek gotowych. Pigułki zażywa się w ciągu dni trzech, zrana naczczo po jednej. Odporność uzyskana tą drogą trwa krócej, od 6 do 12 miesięcy.

Dr. A. Rząśnicki.

Letnie obozy Polskiego Czerwonego Krzyża

Obozy ćwiczebne Polskiego Czerwonego Krzyża, mające na celu przeszkolenie, względnie wyszkolenie personelu instruktorskiego czy ratowniczego w zakresie ratownictwa przeciwgazowego, mają już paroletnią tradycję.

Inicjatywę taką podjął Krakowski Okręg P.C.K., który łącznie z Ligą Obrony Powietrznej i Przeciwgazowej od kilku lat prowadzi tę akcję na swoim terenie. W roku 1934 praca ta przybrała szersze rozmiary i wszystkie Okręgi przeszkoliły swych kandydatów na wspólnych z L.O.P.P.'em obozach, rozrzuconych w kilku punktach kraju, mianowicie: w Solcu Kujawskim, Olkuszu, Porubanku, Skawinie.

Ponieważ jednak praca drużyn ratowniczych P.C.K. wymaga ścisłej specjalizacji w zakresie ratownictwa ogólnego i przeciwgazowego, Zarząd Gł. P. C. K. postanowił nadać obozowemu przeszkoleniu drużyn ratowniczych nieco inną formę. Czynniki do tego powołane, są w trakcie opracowywania i studjowania tych zagadnień dla zrealizowania ich na zasadach ustalonych przez instrukcje Ministerstwa Opieki Społecznej, która już wkrótce wejdzie w życie.



W obozie P.C.K. w Redłowie p. Gdynią.

Tymniemniej niektóre Okręgi i w roku bieżącym nie zaniechały obozowego szkolenia instruktorów i drużyn. Kierowano się w znacznej mierze motywem pewnej atrakcyjności, jaką dla mieszkańców miast, z których rekrutuje się przeważnie personel instruktorski i ratowniczy drużyn P. C. K., przedstawia możność spędzenia paru tygodni na świeżym powietrzu, przy zajęciach wymagających przeważnie pewnego wysiłku fizycznego. Kierując się temi przesłankami, Zarządy Okręgów urządzały obozy w miejscowościach, mających dobre warunki zdrowotne, w otoczeniu lasów i jezior. Chodziło również o możność wykorzystania w pewnej mierze sportów wodnych (nauka pływania), a zarazem zaznajomienie uczestników z ratownictwem wodnym.

Okręg Pomorski we własnym zakresie urządził obóz:

a) w Rynkowie pod Bydgoszczą dla instruktorów II kl. w 2-ch turnusach,
b) w Radłowie pod Gdynią dla instruktorek II kl.,
c) w Borowie pod Kartuzami dla instruktorek II kl.

ponadto wysłał kilkanaście osób do obozu Okręgu Wielkopolskiego w Stęszewie, w którym odbyły się dwa turnusy: męski i żeński.

Wszystkie te obozy obesłane zostały przewidzianą maksymalną liczbą uczestników, szkolenie prowadzono na zasadach instrukcji Zarządu Gł. Ponadto w szerokiej mierze uwzględniono dostępny dla większości kursistów program wychowania fizycznego. Obfite i zdrowe wyżywienie na obozach, odpowiednie zakwaterowanie i doskonałe warunki klimatyczne sprawiły, że obozy ćwiczebne P.C.K. stały się nie tylko cennym przyczynkiem w racjonalnej organizacji i przygotowaniu drużyn ratowniczych P.C.K., ale zapewniły uczestnikom możność spędzenia kilku tygodni letnich w warunkach zdrowotnych, którychby sobie w innym wypadku sami zapewnić nie mogli. To też kursanci po pomyślnie zdanych egzaminach końcowych z żalem opuszczali obozy Czerwonego Krzyża. Niezależnie od obozów letnich, prowadzonych przez Okręgi we własnym zakresie, Zarząd Gł. P. C. K. na prośbę Komendy Gł. Związku Strzeleckiego wydelegował dyplomowaną pielęgniarkę - instruktorkę P.C.K. na obóz dla członkiń Zw. Strzel. w Wólce Profeckiej w Chełmszczyźnie.

Obóz był bardzo duży, bo liczący około 500 uczestniczek. Instruktorka prowadziła pogadanki w zakresie higieny, pielęgnacji niemowląt i chorych, oraz pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Prowadzone były również ćwiczenia praktyczne. Instruktorka przy wykładach i pogandakach posiłkowała się materjałem wydawniczym Zarządu Gł. PCK. Praca instruktorki wykazała dosadnie, jak dalece takie wykłady są pożądane i jak wielkie wzbudzają zainteresowanie wśród kobiet zrzeszonych w organizacjach społecznych.

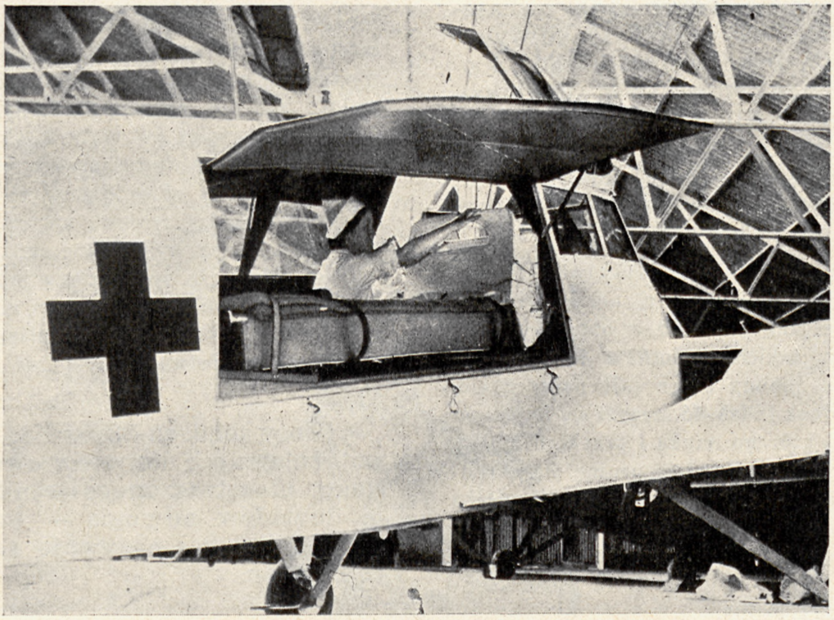
M. U.

Na marginesie XXXVI-ej Konferencji Międzynarodowej Związku Aeronautycznego w Warszawie

Dnia 28 sierpnia r. b. w ramach omawianej Konferencji odbyło się posiedzenie Międzynarodowego Komitetu Badań Lotnictwa Sanitarnego, na którem reprezentowałem Polski Czerwony Krzyż.

Tematem posiedzenia było omówienie ogólnego regulaminu dla uzyskania dyplomu pielęgniarki lotnictwa sanitarnego. Po przedyskutowaniu przedstawionego regulaminu Komitet jednogłośnie przyszedł do wniosku, że dla otrzymania dyplomu pielęgniarstwa lotnictwa sanitarnego kandydatka winna odpowiadać następ. wymaganiom:

1) posiadać dyplom z ukończenia szkoły pielęgniarstwa Polskiego Czerwonego Krzyża, 2) posiadać orzeczenie Instytutu Badań Lotnictwa o zdolności do służby w powietrzu, 3) wykonać z doświadczonym instruktorem conajmniej 5 godzin lotu w różnych warunkach atmosferycznych i na różnych wysokościach, oraz jeden 2-godzinny lot, 4) przesłuchać i zdać egzamin z następujących przedmiotów: a) historia lotnictwa sanitarnego, b) ogólna organizacja lotnictwa san., c) wpływ wysokości na ustrój zdrowego człowieka, d) zaburzenia chorobowe powstające w czasie lotu, e) przeciwwskazania do transportu pow., f) pielęgnowanie chorych lub rannych w czasie transportu pow., g) konstrukcja i przystosowanie samolotów dla transportu rannych i chorych, h) ogólne przepisy dotyczące lotnictwa sanitarnego.



Projekt organizacji kadr pielęgniarek lotniczych w Polsce poruszyłem już w numerze trzecim roku 1936 niniejszego pisma, dokąd odsyłam czytelnika.

Mam nadzieję, że władze Polskiego Czerwonego Krzyża w niedługim czasie przystąpią do realizacji tak ważnej dziedziny szkolenia pielęgniarek. *Płk. dr. A. Fiumel.*

Od Erazma z Rotterdamu — do Płk. Lindbergha

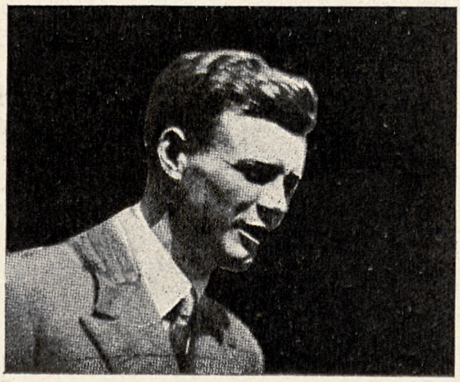
Wiedza bez sumienia jest zgubna dla duszy.
Erazm z Rotterdamu.

Ostatni zeszyt Międzynarodowego Przeglądu Czerwonego Krzyża zawiera w rubryce poświęconej obronie przeciwgazowej dwie niezmiernie ciekawe i charakterystyczne oceny wojny i jej następstw, wypowiedziane w odległości 420 lat jedna od drugiej przez słynnego filozofa-humanistę, Erazma z Rotterdamu, oraz przez znanego amerykańskiego lotnika, płk. Lindbergha.

Z powodu przypadającej w roku bieżącym 400-letniej rocznicy zgonu Erazma, wydano o nim we Francji wyczerpujące dzie-



Erazm z Rotterdamu. (wedł. por. Holbeina).



Płk. Karol Lindberg.

ło, w którym podkreśla się kilkakrotnie pokrewność umysłowości wielkiego męża z epoki Odrodzenia z nowoczesną koncepcją życia. Erazm był niesłychanie ceniony przez współczesnych — królowie i wielcy tego świata ubiegali się o jego przyjaźń. Zygmunt Stary zapraszał go do Polski. Listy Erazma, pisywane do najwybitniejszych ludzi ówczesnych: królów, książąt, papieży i kardynałów, — zawierają bardzo często sądy i ostrzeżenia, dotyczące wojny. Cytujemy poniżej list, pisany w r. 1514 do dygnitarza, który znajdował się w bliskiej styczności z cesarzem Maksymiljanem i z jego młodym wnukiem, księciem Karolem — przyszłym cesarzem Karolem V:

„Zadaję sobie często pytanie, co właściwie zmusza, nie powiem — chrześcijan, lecz ludzi, — do wzajemnego niszczenia siebie jakgdyby byli w obłędzie, kosztem takich wysiłków, takich wydatków i niebezpieczeństw. Cóż bowiem robimy przez całe nasze życie, jeśli nie wojnę? A jednak ludzkość szczyci się imieniem Chrystusa — Mistrza, którego nauka i przykład głosiły przedewszystkiem łagodność. Zważcie proszę, ile zbrodni bywa popełnianych pod osłoną wojny, gdy podczas walk milknie prawo, ile rabunków i łez, ile czynów świętokradczych, ile gwałtów i innych nadużyć, które wstyd wymienić, i ta zaraza moralna trwa jeszcze długie lata po zakończeniu wojny.

Gdyby obliczono wydatki, jakie wojna za sobą pociąga, stałoby się oczywistem, że nawet zwycięzca traci przez nią daleko więcej, aniżeli zyskuje.

W 420 lat później, płk. Lindberg w przemówieniu wygłoszonem w lipcu r. b. w Berlinie, powiedział co następuje:

„Gdy podróżuję po Europie, jestem bardziej niż kiedykolwiek głęboko przejęty niezmierną powagą położenia, w jakiem się znajdujemy. Czynimy tak zawrotne postępy pod względem techniki, że szybkość samolotu zmieniła zasadniczo taktykę wojskową, usunęliśmy najzupełniej ów czynnik obrony jakim był czas, będący kiedyś najskuteczniejszą ochroną ruchu. Żadna armia nie zdoła obronić naszych rodzin. Instytucje, które najbardziej cenimy, muzea, biblioteki, zabytki sztuki i t. d., są wystawione na bombardowanie.

Gdy widzę, że w przeciągu jednego dnia można dokonać zniszczenia, którego czas nie zdoła naprawić, — zaczynam rozumieć, że powinniśmy stworzyć nową postać bezpieczeństwa, opartą nie na sile, lecz na rozumie".

Głosy mędrca - filozofa, jednego z najpotężniejszych umysłów swego czasu, i młodego, nieustraszonego lotnika, który dał tyle dowodów odwagi, — brzmią jak alarm ostrzegawczy i nasuwają szereg poważnych rozmyślań.

Z. W.

Polski Czerwony Krzyż powracającym żołnierzom



W dniach 15 i 16 września r. b. witała Warszawa powracające z letnich ćwiczeń oddziały garnizonu stołecznego. Pogoda dopisała, a uroczyste powitanie cechowała serdeczność, promieniejąca z nastroju warszawskiej publiczności tłumnie zgromadzonej na chodnikach wzdłuż trasy przemarszu.

Moc kwiatów, wiwatów, uśmiechów, entuzjazmu. Na Placu Marszałka Józefa Piłsudskiego kulminacyjnym punktem powitania były przemówienia p. Prezydenta Miasta oraz dowódcy O. K. I — p. generała Trojanowskiego.

Polski Czerwony Krzyż, tak silnie z tytułu swych zadań, celów i pracy codziennej z życiem Armii zespolony, przyjął jak najżywszy udział w tej miłej uroczystości w postaci szerokiej współpracy doświadczonych czerwonokrzyskich działaczek Warszawskiego Oddziału P.C.K.

Powitanie miało na celu wykazanie żołnierzowi jak bliskim on jest sercu Warszawiaków i Warszawianek, jaką miłością i opiekuńczym przywiązaniem darzy ludność stolicy obrońców kraju. W tym celu zdecydowano zgotować oddziałom przyjęcie w postaci paczek żywnościowych. Liczne grono pań z pośród szeregów czerwonokrzyskich działaczek z przewodniczącą p. Wandą Kozłowską na czele, podjęło się tego wdzięcznego, lecz trudnego zadania.

Ani jeden z żołnierzy nie został pominięty: dla oddziałów, które z przyczyn służbowych nie były obecne na Placu Marszałka Piłsudskiego — rozdawnictwo zakończono w koszarach. W tym celu panie delegatki P.C.K. dostarczyły paczki żywnościowe samochodami ciężarowymi do Cytadeli, gdzie dokonały rozdawnictwa w koszarach 21 pułku piechoty t. zw. „dzieci Warszawy".

Całość uroczystości wypadła bardzo dodatnio i osiągnięto w zupełności zamierzony cel, — wzmocnienie więzów serdecznych a bezpośrednich między społeczeństwem a Armią.

S. M.

KURS ZDROWIA W CHACIE WIEJSKIEJ

Wrażenia z centralnego obozu żeńskiego Z. S. w Wólce Profeckiej.

Zarząd Gł. PCK. wysłał w ciągu lata dyplomowaną pielęgniarkę PCK. w charakterze instruktorki do Centralnego Obozu Żeńskiego Związku Strzeleckiego w Wólce Profeckiej (woj. Lubelskie). Wrażenia młodej pielęgniarki z pobytu w obozie i z prowadzonej przez nią pracy podajemy poniżej.

Poraz pierwszy służba zdrowia Związku Strzeleckiego zorganizowała tego lata kurs o charakterze sanitarno praktycznym dla członkiń Z. S., pochodzących ze wsi i małych miasteczek. Stąd też nazwa kursu „Zdrowie w chacie wiejskiej".

Nowa myśl, żeby poza wyrobieniem wojskowym i gimnastycznym, dać kobiecie odpowiednie uświadomienie w zakresie życia codziennego tak, aby obok kobiety-żołnierza wychować kobietę-matkę, gospodynię, nauczyć ją zaradności i umiejętnego postępowania w różnych okresach i przypadkach życia codziennego.

Program kursu obejmował:

1) organizację służby zdrowia Z. S. — 2 godziny,
2) anatomię i fiziologię człowieka — 6 godzin,
3) higienę (praktycznie i teoretycznie) — 10 g.,
4) pomoc w nagłych wypadkach — 20 godzin,
5) choroby zakaźne i walka z pasożytami—15 g.,
6) higienę kobiety, ciąży, pielęgnowanie niemowląt — 15 godzin,
7) pielęgnowanie chorych w domu — 20 godz.,
8) zadanie i działalność PCK. — 3 godziny,
9) pranie,
10) gotowanie.



Mój udział w tej pracy miał polegać na przeprowadzeniu pogadanek z zakresu 6 i 7 działu programu ogólnego, oraz na roztoczeniu opieki sanitarnej nad kursantkami kursu.

Jechałam zaciekawiona przeprowadzeniem tej pracy w warunkach obozowych i z elementem tak surowym (jak sobie wyobrażałam) jakim będą dziewczęta ze wsi.

Obóz olbrzymi: kilka ogromnych baraków, mnóstwo namiotów, duże domy murowane mieszczące kuchnię, magazyny, kwatery komendy grupy obozu.

Pierwszego dnia wre praca nad urządzeniem obozu. Około 500 dziewcząt krząta się po całym terenie z grabiami, łopatami, miotłami. Znoszą one mchy, szyszki, muszle na ozdoby i układają je misternie dookoła namiotu.

„Kurs Zdrowia" umiejscowiony na peryferiach obozu w 2 dwudziesto osobowych namiotach. Przede wszystkim umieszczamy ozdobne napisy, utrzymane oczywiście w duchu kursu: „Czystość to zdrowie", „Nie dość jeść i pić, trzeba czystą być", odwieczne „Zdrowy duch w zdrowym ciele" i t. p.

Nazajutrz rozpoczyna się praca według programu. Stawia się 35 słuchaczek, zgłoszonych przez Okręgi i Oddziały powiatowe Z. S. Posiadamy specjalny lokal, obszerną drewnianą szopę. Urządzamy wzorową chatę wiejską. Przy pomocy płóciennych prześcieradeł improwizujemy ściany i przegrody. Jest izba ogólna, pokój dla matki i dziecka, odosobniony kątek na umywalnię, taborety zamiast stolików nocnych, ławy zamiast krzeseł. Ściany omiecione z pajęczyn, okna umyte, podłoga (latające deski) umyta, stół nakryty obrusem, na nim polne kwiaty w glinianym dzbanku. Znikła szopa — jest czysta, miła chata. Młode pracowniczki nadziwić się nie mogą dziełu rąk własnych.

Grunt przygotowany, praca może się potoczyć wytkniętym torem.

Z rana o godzinie szóstej pobudka. Pierwsza czynność po wstaniu podwinięcie płócien namiotowych, w celu przewietrzenia namiotów i pościeli. Dziewczęta dowiedziały się o znaczeniu czystego powietrza dla organizmu chorego i zdrowego. Zdobytą wiedzę należało wprowadzić w życie, ale trzeba było tego dopilnować, bo słuchaczki łatwo znajdowały usprawiedliwienie z niewykonanego polecenia.

Gimnastyka, sprzątanie, mycie. Wszystkie wiedzą jak się myć, ale i tutaj „pomoc" w postaci kontroli okazała się konieczna.

Śniadanie. Posiłki — to najprzyjemniejsze chwile w obozie, tem przyjemniejsze, jeżeli czysto spożyte. „Zdrowie" wyróżnia się — jest jedyną kompanią, która stoły, stojące od Bóg wie kiedy w lesie pod gołym niebem, wyszorowała, a na „fasowany" chleb uszyła indywidualne torby z papieru i w nich przechowywała całodzienne porcje.

Do południa 4 godziny wykładów, po południu 3 godziny. Po obiedzie parę godzin czasu wolnego podczas którego nasze słuchaczki oddawały się samorzutnie lekturze, otrzymanych od nas broszur z zakresu zagadnień związanych z tematami wykładów i pogadanek. Materiał bibliograficzny w który nas zaopatrzył Zarząd Główny P.C.K. oraz szef sanitarny Z. S. dr. mjr. Wachnowski, okazał się pierwszorzędną pomocą dla wzbudzenia i podtrzymania zainteresowania słuchaczek. Największą poczytnością cieszyły się miło ilustrowane broszury wydane nakładem Zarządu Gł. PCK. zwłaszcza:

Zdrowie na codzień — dr. A. Rząśnicki,
Chory w domu — J. „
Złe przyzwyczajenia — dr. A. Rząśnicki,
Jak wychować zdrowe dziecko — Liga Czerwonych Krzyży,
Położnica w domu — dr. St. Przedpełski,
Podręcznik ratownictwa — dr. Misiewicz.

Na zakończenie kursu słuchaczki, które wykazały stałą pracowitość i zainteresowanie, otrzymały po kilka broszur na własność.

Najwięcej wdzięczności, zadowolenia, pracowitości i, że tak się wyrażę żądzy wiadomości — wykazywały zawsze dziewczęta wiejskie.

Dużo pożytecznych pouczeń pójdzie z niemi w teren wiejski. Wprawdzie, dużo jeszcze czasu upłynie zanim wieś zrozumie niesłuszność i szkodliwość niektórych przesądów, ale sam fakt, że młodzież wiejska już daje się przekonać i sama krytykuje przesądne wierzenia swych rodziców, jest pocieszający i dobrze wróży na przyszłość.

Naogół udało się przeprowadzić i wyczerpać program w sposób bardzo interesujący. Przyczynił się do tego praktyczny kierunek przeszkolenia. Wszystkie zagadnienia, w których można było stosować ćwiczenia lub demonstracje, wzbudzały zawsze zainteresowanie.

Demonstrowane były np. pokój chorego. pokój dla matki i dziecka, podawanie posiłków choremu, okłady, kompresy, przygotowanie do wizyty lekarza i t. d.

Słuchaczki ćwiczyły: sprzątanie, prześcielanie łóżka, zmianę bielizny w różnych przypadkach, obracanie chorego, unoszenie, przenoszenie, mycie chorego, bańki, przewijanie dziecka, kąpiel. Dziewczęta zrozumiały, że nawet w najtrudniejszych warunkach, można wiele rzeczy wykonać dobrze i bardzo prosto.

Największy entuzjazm objawiły słuchaczki w czasie pogadanek z zakresu pielęgnowania niemowlęcia. Natura wilka ciągnie do lasu — z kobiety będzie zawsze najlepsza matka.

Ratownictwo także dało ujście ich przyrodzonym charytatywnym skłonnościom, a pranie i gotowanie w racjonalny i praktyczny sposób dały wiele pożytecznych wskazówek przyszłym młodym gospodyniom.

Była to w mojej dotychczasowej praktyce pielęgniarskiej pierwsza praca tego rodzaju. Sądzę, że organizowanie kursu o takim charakterze i zwłaszcza przy organizacjach ideowych, gromadzących ludzi ze wszystkich środowisk — jest bardzo racjonalnym i skutecznym środkiem w wychowaniu przyszłych, zdrowych pokoleń.

Zofia Kłysówna.
(Pielęgniarka P. C. K.)

W służbie Polskiego Czerwonego Krzyża

OKRĘG WIELKOPOLSKI.

OBOZY WYSZKOLENIOWE DLA INSTRUKTORÓW I INSTRUKTOREK DRUŻYN RATOWNICZYCH POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA.

Z inicjatywy Zarządu Okręgu P.C.K. w Poznaniu odbył się latem w Górce pod Stęszewem kurs instruktorski II klasy dla zespołów sanitarnych Czerwonego Krzyża.

Dotychczas urządzano takie kursy w miastach. W tym roku poraz pierwszy miały one charakter obozowy. Niezależnie od wykładów obejmowały ćwiczenia praktyczne, pływanie i ratownictwo wodne. Obóz zajmował dawną leśniczówkę, w której mieściła się sala wykładowa, ambulatorium, izba chorych, kuchnia i sypialnie.

Ćwiczenia praktyczne z ratownictwa były przeprowadzane na terenach położonych koło obozu łąk i lasów, ćwiczenia w obronie zbiorowej, oraz ćwiczenia w komorze gazowej i zwiedzanie chirurgicznych urządzeń szpitalnych — odbywały się w Poznaniu.

Niezależnie od tego przeprowadzono na terenie m. Stęszewa pokaz akcji ratownictwa, obejmujący: zadymianie miasta środkami dymotwórczemi i łzawiącemi, wymarsz w teren i wyszukiwanie rannych, udzielanie doraźnej pomocy, transport rannych w najrozmaitszych kierunkach (przeszkody, zwaliska domów, schody, parkany i t. p.) oraz praca ratownicza na punkcie dla rannych zagazowanych i zaiperytowanych.

Zajęcia w obozach odbyły się w 2 turnusach: męskim i żeńskim.

Na I kurs (30.6.—18.7) delegowano 46 ratowników i 8 instruktorów II klasy z Okręgu Wielkopolskiego.

Na II turnus przybyło z Okręgu Wielkopolskiego i z Okręgu Pomorskiego 55 ratowniczek i 12 instruktorek.

Należy podkreślić, że obozy P.C.K. wpływają bardzo dodatnio na propagandę akcji P.C.K., pozatem dają możność spędzenia wakacji w warunkach wiejskich drużynom ratowniczym i jej instruktorom, wynagradzając im — za niewielkimi zresztą kosztami — całoroczną pracę w drużynach.

Wśród uczestniczek obozu było sporo urzędniczek, z których niejedne poświęciły swój urlop, by tylko odbyć kurs.

W obozie panowała przez cały czas bardzo miła atmosfera wzajemnej życzliwości.



Uczestniczki obozu P.C.K. na tle lasu w Górce pod Stęszewem.

OKRĘG POMORSKI.

ORGANIZOWANIE KURSÓW DLA INSTRUKTORÓW I INSTRUKTOREK II KLASY P.C.K.

Zarząd Okręgu Pomorskiego P. C. K. przeprowadził w ciągu lata następujące kursy dla instruktorów i instruktorek II klasy PCK.

1) w obozie Rynkowo pod Bydgoszczą — kurs dla instruktorów II kl. w dwóch turnusach,
2) w obozie P.W.K. Redłowo pod Gdynią — kurs dla instruktorek II kl. P.C.K.,
3) w obozie P.W.K. Borowo pod Kartuzami — kurs dla instruktorek II kl. P.C.K.



Dom zajmowany przez obozy P. C. K. w Górce pod Stęszowem.

Poza wykładami teoretycznymi, przeprowadzono również ćwiczenia praktyczne.

Na każdym turnusie odbyły się dwa wyjazdy do Bydgoszczy, celem zapoznania kursantów:

a) z komorą gazową, schronem przeciwgazowym, kąpieliskiem;
b) zwiedzanie fabryki tlenu „Perkun".

Kursanci byli zakwaterowani w salach restauracji dworcowej w Rynkowie, sprzęt kwaterunkowy dostarczył Oddział P. C. K. w Bydgoszczy. Jedna duża sala była przeznaczona na salę wykładową, jedna na kancelarję i jedna na pokój lekarski. Wyżywienie kursantów według tabel wojskowych przyjęła na siebie dzierżawczyni restauracji dworcowej pobierając dziennie po zł. 1.70 od każdego kursanta.

Biorąc pod uwagę, że wielu z pośród kursantów poświęciło swoje urlopy wypoczynkowe dla przybycia na kurs, wybór Rynkowa był w zupełności udany, gdyż dzięki dodatnim warunkom klimatycznym, pozwalał im na intensywniejszą pracę bez uszczerbku dla zdrowia. Wykonanie programu w obozie Rynkowo dało się w całej pełni zrealizować.

W obozie P.W.K. w Redłowie pod Gdynią 55 słuchaczek otrzymało stopień instruktorek II kl. P.C.K., a 5 słuchaczek uzyskało kwalifikację ratowniczek PCK. Stopień zainteresowania słuchaczek był wielki. Ich prace samodzielne wykonywane były dokładnie i z wielką sumiennością.

W obozie P.W.K. w Borowie pod Kartuzami przeszkolono 20 słuchaczek.

Prócz tego, wysłano do obozu Okręgu Wielkopolskiego w Górce pod Stęszewem 21 kandydatek z Okr. Pomorskiego.

UDZIAŁ POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA W ĆWICZENIACH WOJSKOWYCH.

Wzorem lat ubiegłych, Polski Czerwony Krzyż został powołany do wzięcia udziału w manewrach wojskowych. Podczas odbytych ćwiczeń był demonstrowany sprzęt czerwonokrzyski: ruchomy filtr wodny, sanitarka terenowa i dwukołówki na pneumatykach.

Mimo ciężkich warunków terenowych i atmosferycznych, w jakich odbywały się manewry, — zarówno sprzęt, jak i przydzielony personel PCK. wykazały wielką sprawność.

Na zakończenie manewrów, odbyła się we Lwowie dnia 14 września imponująca defilada licznych oddziałów różnych rodzajów broni, którą przyjmował Mini-

Ćwiczenia praktyczne w obozie Rynkowo pod Bydgoszczą.







Drużyna rat. P. C. K. rafinerii „Galicja" w Drohobyczu (Zagł. Borysławskie).

ster Spraw Wojskowych p. Gen. Kasprzycki. Defiladę zamykała kolumna samochodów sanitarnych PCK., którą ludność owacyjnie witała.

PRZEDSTAWICIELE WŁADZ POLSK. CZERW. KRZYŻA WRĘCZAJĄ ODZNAKĘ HONOROWĄ P. C. K. J. EM. KS. KARDYNAŁOWI A. KAKOWSKIEMU.

Prezes Zarządu Gł. PCK., p. Min. A. Kühn i Sekretarz Generalny p. A. Paszkowska, wręczyli J. Em. Ks. Kardynałowi A. Kakowskiemu odznakę honorową PCK. I stopnia. J. Em. Ks. Kard. Kakowski, przyjmując odznakę z rąk przedstawicieli PCK., zaznaczył, że sprawy PCK. żywo go interesują.

WRĘCZENIE HONOROWEJ ODZNAKI POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA PANI MARSZAŁKOWEJ PIŁSUDSKIEJ.

Prezes Zarządu Gł. PCK., p. Min. A. Kühn i Sekretarz Generalny PCK. p. A. Paszkowska, wręczyli Pani Marszałkowej Aleksandrze Piłsudskiej odznakę honorową I stopnia PCK.

Pani Marszałkowa Piłsudska, wyrażając podziękowanie za wręczoną Jej odznakę, podkreśliła swe zainteresowanie dla działalności i rozwoju Polskiego Czerwonego Krzyża.

USTĄPIENIE VICEPREZESA ZARZĄDU GŁÓWNEGO P.C.K.



P. Antoni Bogucki b. wice - marszałek Senatu, długoletni wice-prezes Polskiego Czerwonego Krzyża opuścił Warszawę, przenosząc się do Sosnowca i zrzekł się przed wyjazdem stanowiska, zajmowanego od szeregu lat w Zarządzie Gł. PCK.

Zarząd Gł. wyraził p. Antoniemu Boguckiemu ubolewanie z powodu jego wystąpienia z grona Zarządu i złożył mu serdeczne podziękowanie za jego tyloletnią ofiarną pracę dla dobra Pol. Czerw. Krzyża.



Polski Cz. Krzyż rozdaje na Pl. Marszałka Piłsudskiego paczki żywnościowe żołnierzom powracającym z ćwiczeń wojskowych.

Z ŻAŁOBNEJ KARTY

ś. P. WŁADYSŁAW HR. TYSZKIEWICZ.
1865 — 1936.



Dnia 21.IX.36. rozstał się z tym światem w rodzinnym swym majątku Landwarowie, pod Wilnem, Władysław hr. Tyszkiewicz, którego czynne i pracowite życie było ściśle związane przez dłuższy okres czasu z instytucją Czerwonego Krzyża.

Natychmiast po wybuchu wielkiej wojny Władysław Tyszkiewicz, znany ze swej uczynności, oddał zabudowania dworskie w Landwarowie na szpital Czerwonego Krzyża.

Przed zajęciem Wilna przez wojska niemieckie wyjechał do Rosji, gdzie został niebawem mianowany dyrektorem Naczelnym Czerwonego Krzyża na froncie kaukaskim. Niestrudzony w pracy, chlubnie się wywiązał z powierzonych mu obowiązków. Doświadczenie nabyte na tym odpowiedzialnym stanowisku miał wkrótce zastosować we własnej odzyskanej Ojczyźnie.

Gdy na początku r. 1919 wyłoniła się w niepodległej Polsce konieczność założenia Polskiego Czerwonego Krzyża — Rząd Polski powołał Władysława Tyszkiewicza na stanowisko Komisarza do spraw nowo powstającego Polskiego Towarzystwa Czerwonego Krzyża. Stanął odrazu do gorliwej i ofiarnej pracy i w tych trudnych warunkach powojennych, gdy kształtował się byt nowej Polski i gdy młody Polski Czerwony Krzyż miał tak olbrzymie zadanie do spełnienia, — Władysław Tyszkiewicz znajomością rzeczy i fachowem wyrobieniem znacznie się przyczynił do ułatwienia pierwszych jego poczynań i posunięć.

Pomny na te zasługi Polski Czerwony Krzyż składa w pośmiertnym hołdzie tych kilka słów, poświęconych pamięci jednego z jego pierwszych założycieli.



O RATOWNICTWIE PRZECIWGAZOWEM

Toksykologja gazów bojowych i zasady pierwszej pomocy

Rozpoczynamy w numerze niniejszym cykl artykułów o toksykologii gazów bojowych i o ratownictwie po zatruciach niemi.

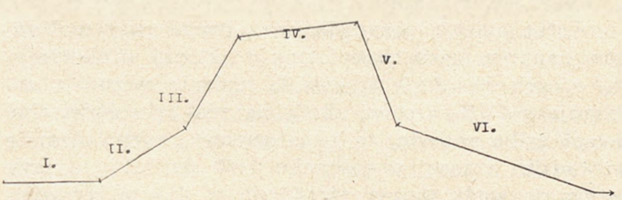
1) Toksykologja ogólna i podział gazów bojowych.

Trucizną nazywamy taką substancję, która po przedostaniu się do organizmu, może spowodować uszkodzenie tegoż organizmu z uszczerbkiem dla zdrowia, a nawet często z narażeniem lub utratą życia danej jednostki. Cały zespół objawów spowodowanych działaniem trucizny, nazywamy objawami zatrucia, albo krótko — zatruciem.

To co nazywamy objawami zatrucia, jest po większej części reakcją ze strony organizmu na daną truciznę. Możnaby więc śmiało powiedzieć, że są to odruchy obronne które mają na celu, albo usunięcie trucizny z organizmu, albo zwalczenie uszkodzenia, które spowodowała trucizna.

Trucizny mogą być pochodzenia organicznego, lub nieorganicznego. Warunkiem dla działania trucizny, jest przedostanie się jej do organizmu, do jego soków, a z niemi do tkanek. Trucizny mogą się dostać do organizmu z zewnątrz, albo mogą powstawać wewnątrz organizmu, jako t. zw. produkty chorobliwie zmienionej przemiany materii. Pośrednie miejsce zajmują zarazki chorobotwórcze, które wprawdzie przedostają się do organizmu z zewnątrz, ale rozwijają się w dalszym ciągu wewnątrz organizmu i po pewnym czasie, który nazywamy okresem wylęgania się choroby, rozmnażają się do takiej ilości, że toksyny ich wystarczają już ilościowo do zatrucia organizmu. Zatrucie to, spowodowane toksynami bakteryjnymi, czyli truciznami wytwarzanymi przez zarazki — nazywamy chorobą.

Tak więc dochodzimy do tego rezultatu, że właściwie każda prawie choroba jest właściwie zatruciem. Możemy to twierdzenie odwrócić i powiedzieć śmiało, że każde zatrucie jest chorobą, bo i przy zatruciu i przy chorobie działają jady, trucizny. W każdem zatruciu i w każdej chorobie możemy odróżnić wspólne okresy, zupełnie podobne do siebie. Można to przedstawić na rysunku poniżej załączonym.



Każde zatrucie i każda choroba rozpoczyna się okresem utajenia, bez żadnych objawów. Przy chorobach nazywamy ten okres utajenia — okresem wylęgania choroby. Dla różnych zatruć, okresy utajenia są różne. Dla różnych chorób, okresy wylęgania, czyli utajenia są również różne. Czasem, dla niektórych trucizn okres utajenia jest minimalnie krótki, praktycznie mówimy, że go niema, jednakże on być musi, bo między chwilą wtargnięcia trucizny do organizmu, a jej zadziałaniem musi upłynąć pewien choćby bardzo krótki okres czasu. Znamy również takie trucizny, dla których okres utajenia jest bardzo długi, np. iperyt. Na wykresie powyżej umieszczonym oznaczony jest okres wylęgania, czy utajenia odcinkiem oznaczonym liczbą: I. Odcinek II. wznoszący się już ku górze, oznacza okres objawów wstępnych. Odcinek III. silnie wznoszący się ku górze, oznacza okres gwałtownego narastania objawów. Odcinek IV. oznacza okres najwyższego napięcia objawów zatrucia. Z końcem tego okresu następuje często śmierć. Jeśli jednak organizm przezwycięży zatrucie, wówczas następuje okres obniżania się objawów, oznaczony przez odcinek: V., a po nim odcinek VI. oznaczający okres powrotu do zdrowia ,okres zdrowienia, zarazem okres końcowy zatrucia, czy choroby.

Trucizny mogą się dostać do organizmu różnymi drogami. Odnosi się to i do zatruć i do chorób, względnie zakażenia chorobami. Najważniejsza jest droga oddechowa, a więc przez narząd oddechowy. Nie mniej ważną jest droga przez przewód pokarmowy. Dalszą drogę stanowią odkryte błony śluzowe i skóra.

Przy ustalaniu siły działania danej trucizny na organizm musimy uwzględnić cały szereg współczynników, od których ta siła działania zależy. Siła zatrucia daną trucizną zależy zatem przede wszystkim od rodzaju trucizny i jej ilości, czyli t. zw. dawki, która przedostała się do organizmu. Kolosalną rolę przy zatruciach odgrywa t. zw. wrażliwość osobnicza, czyli indywidualna, na daną truciznę, bo każdy człowiek jest na tę samą truciznę inaczej wrażliwy. Waga ciała decyduje często o całym szeregu zatruć, bo trucizna przeważnie rozdziela się na cały organizm ,jakby w jakiejś dużej beczce z wodą. Tym samym człowiek cięższy zatruwa się tą samą ilością trucizny wolniej i słabiej, niż człowiek lżejszy. Płeć również odgrywa dość dużą rolę, bo kobiety zatruwają się szybciej i silniej niż mężczyźni. Że i rasa jest bardzo ważna w odniesieniu do siły zatrucia wiemy o tem z czasów wojny światowej. Mianowicie skóra murzyńska okazała się znacznie odporniejsza na działanie iperytu od skóry białych ludzi. Szybkość wydalania danej trucizny z organizmu

decyduje często o sile zatrucia. Również droga wprowadzenia odgrywa dużą rolę. Np. fosgen przez płuca zabija człowieka szybko, wprowadzony zaś wprost do krwi, nie wykazuje tak silnego działania. Wiek organizmu jest jednym z najważniejszych współczynników. Stan fizjologiczny w jakim organizm znajduje się w chwili zatrucia, przyczynia się również do wzmożenia działania siły trucizny, jeśli organizm w danej chwili jest schorzały, wycieńczony i t. p.

Jaki może być los trucizn w organizmie? Trucizny, które przedostały się już do organizmu, mogą ulec przede wszystkim wydaleniu przez odruchy obronne, jak np. kaszel, kichanie, wymioty, łzawienie, biegunka i t. d. Trucizny mogą być również związane chemicznie w organizmie, na substancje nieszkodliwe dla organizmu. Nazywamy to samoodtruciem się organizmu. Trucizny mogą przejść również przez organizm w postaci niezmienionej, jak to czyni np. tlenek węgla. Wreszcie trucizny mogą być unicestwione w organizmie i rozbite do najprostszych swych składników, jak to się dzieje np. z fosgenem, iperytem i t. d.

Zatrucia można podzielić przede wszystkim na ostre i przewlekłe. Zatrucia ostre należy znów podzielić na: 1) Piorunujące, a więc najgwałtowniejsze. 2) Ciężkie, a więc mniej gwałtowne, aczkolwiek nawet często śmiertelne. 3) Lekkie, a więc takie które nie kończą się śmiertelnie i nie dają ciężkich objawów.

W całym szeregu zatruć spotykamy niektóre objawy wspólne, jak objawy ze strony serca i naczyń krwionośnych, dalej zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego i różne zaburzenia nerwowe.

Do rozpoznania zatrucia dochodzimy przede wszystkim przez obejrzenie zatrutego i obserwację objawów dalszych, ewentualnie przez stwierdzenie trucizny w otoczeniu zatrutego, lub w jego organizmie.

Ogólny zakres akcji ratowniczej da się streścić w następujących punktach:

1) Usunąć zatrutego z pod dalszego wpływu trucizny.

2) Usunąć, jeśli możliwe, resztki trucizny z organizmu.

3) Unieszkodliwić truciznę wewnątrz organizmu i zwalczać męczące objawy zatrucia oraz pokrzepić siły człowieka do walki z istniejącem zatruciem.

W odniesieniu do dawki trucizny, musimy odróżnić kilka jej rodzajów. Najmniejszą dawkę, t. zn. ilość trucizny, która nie wywołuje żadnych objawów ze strony organizmu, nazywamy dawką obojętną. Po niej następuje dawka lecznicza, albo lekarska, a więc taka ilość trucizny, która może być wyzyskana dla celów leczniczych, nietylko bez szkody, ale i z korzyścią dla organizmu. Np. chlor, brom, jod, iperyt i cały szereg innych trucizn wyzyskuje się w dawce leczniczej, jako znakomite leki. Iperytem rozcieńczonym w alkoholu próbują nawet w Stanach Zjednoczonych leczyć łysinę.

Chlor stosują również w Ameryce dla zwalczania różnych początkowych schorzeń narządu oddechowego, z pełnem powodzeniem. Powyżej dawki leczniczej stoi dawka trująca, a więc taka ilość trucizny, która powoduje ostre zatrucie. Jeszcze wyżej stoi dawka śmiertelna, która przeważnie zabija, ale niezawsze. Zawsze natomiast zabija dawka trucizny bezwzględnie śmiertelna.

Jeśli idzie o gazy bojowe, nie mówimy o dawce, tylko o t. zw. stężeniu, to znaczy ilości miligramów danego gazu na metr sześcienny powietrza.

Ważny praktycznie jest pod tym względem t. zw. w z ó r H a b e r a: c.t=W. W tym wzorze c. oznacza stężenie gazu w powietrzu, t. oznacza czas oddychania w minutach, zaś W. oznacza liczbę Habera, zwaną również liczbą śmierci. Prof. Haber, ojciec wojny chemicznej, jak go w Niemczech nazywano, obliczył swoje „liczby Habera", prawie dla wszystkich gazów bojowych. Liczba Habera wyraża się dla każdego gazu bojowego takiem jego stężeniem, które zabija człowieka w ciągu jednej minuty. Np. liczba Habera dla fosgenu wynosi 450, to znaczy, że stężenie 450 mg. fosgenu w metrze sześciennym powietrza zabija człowieka w ciągu jednej minuty. Podstawmy to teraz we wzorze, to otrzymamy: 450.1 = 450. Wyobraźmy sobie teraz że stężenie fosgenu wynosi nie 450, a zaledwie 45 mg. to po jakim czasie człowiek zginie? Podstawmy to znów we wzorze: 45.10=450. Widzimy więc, że człowiek musi oddychać stężeniem 45 mg. fosgenu przez 10 minut, aby zginąć. Odwrotnie, jeśli człowiek zginął w atmosferze fosgenu po 10 minutach oddychania, możemy domyślać się, że stężenie fosgenu wynosiło 45 mg.

Gazy bojowe dzielimy na szereg grup, według ich działania na organizm:

I. Gazy duszące: chlor, fosgen, palit, superpalit, chloropikryna, niektórzy zaliczają do tej grupy również chloroaceton i bromoaceton, oraz szereg innych gazów mniej ważnych.

II. Gazy drażniące. Grupa rozpada się na dwie podgrupy:

a) Lakrymatory:
chloroacetofenon, kamit, bromek benzylu, bromek ksylilu, akroleina i szereg innych środków mniej ważnych.

b) Sternity:
Sternit: I. Sternit: II. Adamsyt. Prócz nich, kilka innych mniej ważnych.

III. Gazy parzące: Iperyt, luizyt: A, sedenit.

IV. Gazy trujące: tlenek węgla i kwas pruski, oraz kilka innych, praktycznie mniej ważnych.

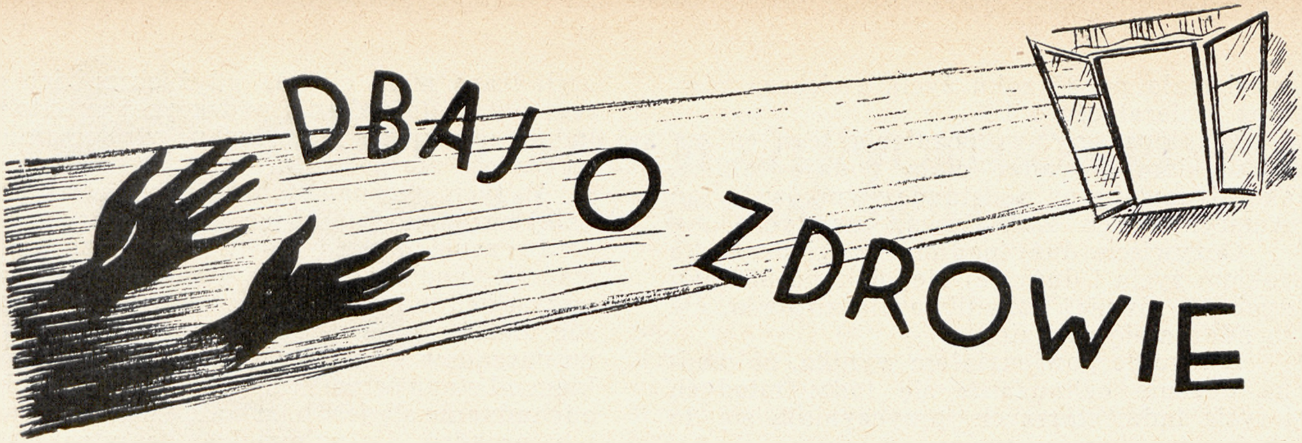
Ze względów ratowniczych musimy jeszcze uwzględnić dwie grupy, które mogą spowodować uszkodzenia: VI. Dymy bojowe przesłaniające. VII. środki zapalające.

Dr. Ludwik Krzewiński

BIBLIOGRAFIA.

G. Schrader, O. Wiegand: Zatrucie środkiem do niszczenia szkodników zawierającym arsen. Samml. v. Verg. Nr. 8, 1936).

Autor opisuje przypadkowe zatrucie pary małżonków naparem herbaty ziołowej, do której w niewiadomy sposób dostał się środek do tępienia szczurów, zawierający 26% arsenu. Zatrucie nie było śmiertelne z tego tylko powodu, że kwas arsenowy rozpuszcza się w wodzie wrzącej w stosunku 1:10 do 1:12, a przy ostyganiu wody tanina utrudniała w danym wypadku jeszcze bardziej rozpuszczanie się tego kwasu i tylko nieznaczne ilości dostały się do organizmu zatrutych.



PARĘ SŁÓW O OTYŁOŚCI

Ideał kształtów zewnętrznych ciała podlega modzie tak samo jak wiele innych rzeczy. Dawniej wskaźnikiem dobrego stanu zdrowia były wyraźnie zaokrąglone kształty i jędrne fałdy skóry. ,,Zanim tłustego bieda się czepi, z chudego już nawet śladu nie pozostanie'' — mawiano wszędzie.

Ideałom tym hołduje i dziś jeszcze wielu ludzi. Z biegiem czasu przekonano się, że duża tusza wywiera ujemny wpływ na zdrowie. Przedewszystkiem ludzie otyli są bardzo ociężali, nie mogą wykonywać całego szeregu ruchów z powodu zniekształcenia ciała, przytem męczą się oni łatwo i pocą. Zwilżona potem skóra ulega dość łatwo zmianom zapalnym, które są dość uporczywe i trudne do leczenia. Gojenie ran jest upośledzone. Ponadto ludzie otyli są bardzo skłonni do chorób narządów dróg oddechowych, chorób wątroby, serca i nerek. Apopleksja i cukrzyca zdarzają się również częściej wśród otyłych niż ludzi o prawidłowej tuszy. Sekcje ludzi otyłych wykazują, że ich narządy wewnętrzne np. serce, wątroba, nerki oraz mięśnie szkieletowe ulegają stłuszczeniu. Zachwiało to wszystko popularnością dawnego ideału ,,kwitnącego zdrowia''. Z biegiem czasu ideałem dobrego wyglądu stały się smukłe kształty. I w celu osiągnięcia jaknajniższej wagi ciała uciekano się niejednokrotnie do środków bardzo drastycznych np. torturowania się głodem, zażywania niebezpiecznych dla zdrowia lekarstw i t. d. Okazało się jednak, że jak zawsze tak i w tym wypadku prawda leży pośrodku. Ani nadmierna chudośc ani otyłość nie są korzystne dla zdrowia.

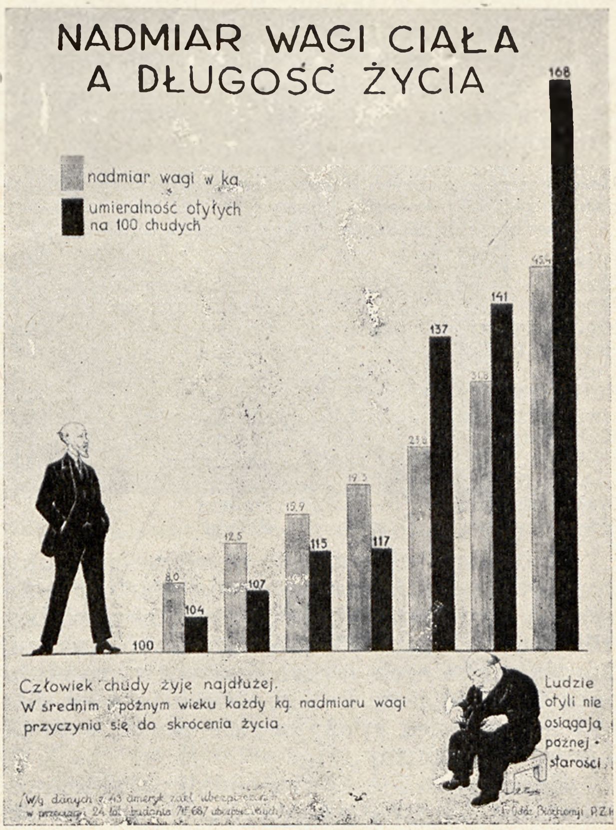
Jakiż jest na to dowód?

Otóż w Ameryce Północnej zwyczaj ubezpieczania się na życie jest bardzo rozpowszechniony. Aby Zakłady Ubezpieczeń ponosiły jak najmniejsze ryzyko i aby wysokość składek była ustalona jak najsprawiedliwiej zaczęto badać wpływ różnych czynników na długość życia, a między inemi wpływ wagi ciała.

Okazało się, że do 35 roku życia korzystny jest pewien nadmiar wagi ciała ponad przyjęte normy, i że po 35 roku życia wszelki nadmiar wagi jest szkodliwy.

W wieku do 35 roku życia na 100 przypadków śmierci wśród ludzi o prawidłowej wadze ciała, umierało 130 ludzi, którzy ważyli 20% zamało i aż 150 takich, którzy ważyli 30% zamało.

Jeżeli chodzi o ludzi po 35 roku życia to przekonano się, że na 100 zgonów spośród



ludzi o prawidłowej wadze ciała przypadało 130 zgonów ludzi, którzy ważyli 20% zadużo, i aż 180 zgonów spośród ludzi, którzy ważyli 40% za dużo.

Jako ogólną regułę Amerykanie przyjmują, że każdy funt (0.45 kg) niedoboru wagi ciała u ludzi przed 35 rokiem życia zwiększa umieralność o 1%, i że każdy funt nadmiaru

wagi ciała po 35 roku życia zwiększa również umieralność o 1%.

Dla lepszego uwidocznienia tego co powiedziałem o wadze ciała podaję tablicę, skonstruowaną na podstawie wyników badań Amerykańskich Zakł. Ubezp. na życie.

Oczywiście duży nadmiar wagi przed 35 rokiem życia i duży jej niedobór po 35 roku życia są również szkodliwe dla zdrowia, ale to zdarza się rzadziej.

Z tego co powiedziałem wynika, że modne obecnie ochudzanie się ludzi młodych i tycie ludzi starszych przyczyniają się do skrócenia długości życia.

Najczęstszemi przyczynami otyłości są: nadmierne odżywianie się, brak dostatecznej ilości ruchu i zaburzenia w czynności gruczołów wewnętrznego wydzielania.

Zdaniem wielu badaczy 99% wszystkich przypadków otyłości powstaje na tle pierwszej lub drugiej przyczyny albo obydwóch jednocześnie.

Co to jest nadmierne odżywianie? To znaczy, że organizm otrzymuje więcej energji w postaci pożywienia niż tego zachodzi potrzeba. Nadmiar tej energji odkłada się w organizmie w postaci tłuszczu.

Nie tyle chodzi tu o objętość pożywienia co o jego wartość kaloryczną. Załączona tabelka wykazuje, że ta sama ilość 100 kalorji, jest zawarta w różnych porcjach różnych produktów spożywczych.

Ilość gramów różnych produktów, dostarczających organizmowi 100 kalorji. (Przeciętne dzienne zapotrzebowanie człowieka dorosłego wynosi 3000 kal.).

Oliwa	11	Bułki	36
Masło	14	Chleb biały	38
Migdały	15	Śledź (cz. jadalne)	70
Słonina wędzona	16	Śliwki „	118
Szynka tłusta	19	Wiśnie „	128
Cukier	25	Jabłka „	159
Sucharki	25	Pomar. „	195
Owsianka	25	Marchew „	221
Kukurydza	27	Kapusta „	317
Ryż	28	Rabarbar „	433
Groch, fasola	28	Szpinak „	418
Mąka pszenna	28	Ogórki „	575
Mięso wołowe	33	Sałata „	523

Z tablicy tej wynika, że różne produkty spożywcze mają bardzo różną wartość kaloryczną np. porcja tłuszczów, zawierająca 100 kalorii, jest 20—45 razy mniejsza niż porcja niektórych jarzyn i owoców, zawierająca tę samą ilość kalorii. Nie o to więc chodzi ile człowiek spożywa, ale raczej o to jakie to są pokarmy.

Często istnieje t. zw. rodzinna skłonność do tycia. W tych przypadkach nie zawsze musi być jakaś choroba gruczołów, ale poprostu wynika to z jednakowego ospałego temperamentu całej rodziny, ze sposobu odżywiania się ,oraz nadużywania tych samych ulubionych potraw i t. d.

Czasem otyli jedzą stosunkowo nie wiele i unikają pokarmów, które przyczyniają się do tycia, a jednak w dalszym ciągu tyją. Przyczyną tego jest najczęściej to, że ludzie otyli tracą mało ciepła, gdyż chroni ich od tego obfita ilość tkanki podskórnej oraz to że ludzie ci używają mało ruchu, gdyż nadmierna otyłość nie pozwala im na to.

W tych przypadkach należy jeszcze bardziej ograniczyć ilość ich pożywienia.

Leczenie otyłości powinno zawsze odbywać się pod kierunkiem lekarza, gdyż nie wszystkich ludzi można leczyć w ten sam sposób. Zależy to od stopnia otyłości, wieku, stanu narządów wewnętrznych, a przedewszystkiem od stanu serca. Należy dodać, że szybkie odchudzanie się jest b. szkodliwe dla zdrowia i b. przykre dla człowieka odchudzającego się. Tego czynić nie wolno.

Spośród różnych metod leczenia otyłości najczęściej stosowane są:

1. **Leczenie dietetyczne.** Jest ono podstawowym sposobem leczenia otyłości.

Dozwolone są: klarowne zupy, kawa, herbata, mleko, maślanka, świeże owoce i jarzyny, chude mięso, jaja, miękkie sery, małe ilości deserów, niezbyt słodzonych i nie zawierających dużo skrobji, i t. d.

Poleca się ograniczenie spożycia: śmietany, chleba, tłuszczów, sosów, orzechów, suszonych owoców, słodyczy, masła, smażonego mięsa, posilnych deserów i t. d.

2. **Leczenie ćwiczeniami i kąpielami.** W ciągu 1 godziny ciężkiej pracy zużywa się 200—400 kalorii, co odpowiada mniej więcej 25—50 g. tłuszczu. Z tego wynika, że ciężka praca fizyczna zużywa dużo energji. Jeśli przytem odżywianie jest skąpe, praca ta jest pokrywana kosztem odłożonego w organizmie tłuszczu, co powoduje ochudzenie.

Kąpiele są polecane zwykle chłodne, gdyż wzmagają one przemianę materji. Nie trzeba chyba dodawać, że kąpiele muszą być tak przeprowadzane, żeby nie wywołały zaziębienia.

3. **Leczenie różnemi lekarstwami.** Są one bardzo niebezpieczne dla zdrowia i leczenie niemi powinno być zawsze przeprowadzane pod kierunkiem lekarza.

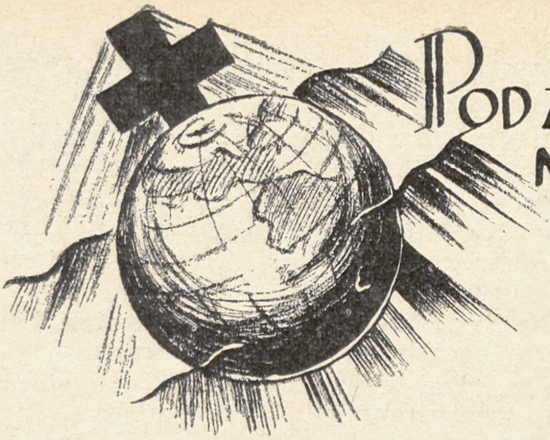
Na marginesie możnaby dodać, że nigdzie chyba nie popełnia się tyle nonsensów co w odchudzaniu się. Iluż to ludzi dręczy się głodem kilka dni poto żeby następnie wziąć udział w libacji, a potem znowu głodzić się. Ileż to młodych kobiet odmawia sobie słodzenia herbaty, a zjada w ciągu dnia tabliczkę czekolady.

Napewno odchudzenie się nie byłoby tak przykre dla ludzi i bardziej skuteczne, gdyby przystępowano do tego z pełnem zrozumieniem rzeczy i systematycznością.

Szybki efekt tej czy innej metody pozostawia zwykle wiele zastrzeżeń z punktu widzenia zdrowia.

Otyłość nie jest pożądana dla zdrowia i trzeba z nią walczyć, ale wybór środków do tego celu musi być odpowiedni i wymaga trochę rozwagi.

Dr. Aleksander Szczygieł.



POD ZNAKIEM CZERWONEGO KRZYŻA NA SZEROKIM ŚWIECIE

CZERWONY KRZYŻ W HISZPANII.

Pełne grozy wypadki, które od 3 blisko miesięcy zamieniają półwysep Iberyjski w jedno krwawiące pole walk bratobójczych, skłoniły Międzynarodowy Komitet Czerwonego Krzyża do wysłania swego przedstawiciela do Hiszpanii.

Na początku września udał się do Barcelony delegat Międzynarodowego Komitetu doktór Junod, który zeszłej zimy wyjeżdżał na czele misji Międzynarodowego Komitetu do Abisynii, gdzie spędził kilka miesięcy. W Barcelonie doktór Junod nawiązał kontakt z katalońskim okręgiem Hiszpańskiego Czerwonego Krzyża oraz z rządem katalońskim i po omówieniu szeregu spraw wyruszył samochodem do Madrytu w towarzystwie porucznika sanitarnej brygady w Barcelonie.

W Madrycie delegat Międzynarodowego Komitetu odwiedził niezwłocznie doktora Aurelio Romeo, prezesa Komitetu Gł. Hiszpańskiego Czerwonego Krzyża. Obaj lekarze zostali przyjęci przez ówczesnego prezesa Rady Ministrów p. Jose Girala.

Podczas swojej bytności w Madrycie dr. Junod podpisał w imieniu Międzynarodowego Komitetu dwie umowy: jedną z Hiszpańskim Czerwonym Krzyżem, drugą z rządem Rzeczypospolitej Hiszpańskiej.

Na mocy zawartych układów Hiszpański Czerwony Krzyż zobowiązał się dołożyć wszelkich możliwych starań, aby znak Czerwonego Krzyża był odpowiednio szanowany, oraz przyrzekł okazywać jak największą pomoc Międzynarodowemu Komitetowi w tworzeniu ajencyj informacyjnych o jeńcach wojskowych i cywilnych. Ajencje te będą podlegały wyłącznie kontroli Międzynarodowego Komitetu.

Hiszpański Czerwony Krzyż wyraził swoją wdzięczność za okazaną mu pomoc i obiecał opiekować się moralnie i materialnie przedstawicielami Międzynarodowego Komitetu którzy przybędą do Hiszpanii. W umowie podpisanej przez Prezesa Rady Ministrów — Rząd Hiszpański wyraził oficjalnie swoją zgodę, aby delegacje Międzynarodowego Komitetu przebywały w Madrycie i w Barcelonie oraz w Burgos i Sewilli.

Delegacje Międzynarodowego Komitetu będą czuwały nad tem, by znak Czerwonego Krzyża był odpowiednio szanowany przez obydwie strony walczące i by Czerwony Krzyż mógł swobodnie wykonywać swoją pracę humanitarną.

Jednocześnie rząd Madrycki wyraził swoją zgodę na utworzenie sekcji informacyjnej dla jeńców wojennych i cywilnych i uznał zasadniczo za możliwe przeprowadzenie wymiany pewnej kategorii jeńców, przeważnie kobiet i dzieci.



Hiszpański Cz. Krzyż w Burgos.

Po załatwieniu powyższych spraw w Madrycie, dr. Junod powrócił na krótko do Genewy, skąd wyjechał powtórnie do Hiszpanii, tym razem do Burgos, gdzie dnia 15 września podpisał również dwie umowy: jedną z Czerwonym Krzyżem armii powstańczej, drugą z „Juntą Hiszpańskiej obrony narodowej", będącej władzą naczelną powstania. Umowa z „Juntą" zastrzegała m. in., że kobiety, dzieci i młodzież męska nie podlegająca służbie wojskowej, będą mogli na wyrażone przez nich życzenie wyjechać zagranicę lub też do strefy, podlegającej Rządowi Madryckiemu, pod warunkiem, że analogiczne zezwolenie będzie udzielone w obozie przeciwnym.

Zawarcie powyższych układów zapewniło swobodę działania przedstawicielowi Między-

narodowego Komitetu, który następnie wyjechał do Santander, gdzie zwiedził kolonie wakacyjne, w których przebywały dzieci z Madrytu i Toledo. Zawdzięczając staraniom dr. Junod, 300 dzieci wyjechało wraz z nauczycielstwem na statku „Kilissi" do francuskiego portu St. Nazaire.

Międzynarodowy Komitet wysłał do Hiszpanii 4 delegacje, które będą czynne w Madrycie, Barcelonie, Burgosie i Sewilli. Delegacje te będą czuwały nad ochroną znaku Czerwonego Krzyża, zorganizują biura informacyjne o jeńcach i o zmarłych i zajmą się rozdawnictwem darów ewentualnie nadesłanych przez Narodowe Czerwone Krzyże dla ofiar walk bratobójczych.

Międzynarodowy Komitet zwrócił się jednocześnie do wszystkich Narodowych Czerwonych Krzyży, zaznaczając, że byłoby niezmiernie pożądane, by przesłały jak najprędzej na ręce Komitetu, dary przeznaczone dla ofiar wojny domowej w Hiszpanii. Najbardziej jest potrzebny materiał sanitarny i opatrunkowy.

Amerykański Czerwony Krzyż przesłał niezwłocznie 10.000 dolarów do dyspozycji Międz. Komitetu na zakup materjału opatrunkowego.

Argentyński Czerwony Krzyż przesłał do Komitetu Międzynarodowego Czerw. Krzyża 5.000 franków szwajcarskich.

Angielski Czerwony Krzyż 500 funt. szt.

Austriacki Czerwony Krzyż — materiał sanitarny.

Belgijski Czerwony Krzyż — materiał sanitarny oszacowany na 10.000 franków.

Francuski Czerwony Krzyż — materiał sanit. oszacowany na 20.000 franków.

Holenderski Czerwony Krzyż — materiał sanit. i 500 franków.

Indyjski Czerwony Krzyż — 5.000 rupii.

Jugosłowiański Czerwony Krzyż 25.000 dynar.

Rumuński Czerwony Krzyż 1.000 fr. szw.

Siamski Czerwony Krzyż — 50 funt. szt.

Szwajcarski Czerwony Krzyż — 5.000 fr. szw.

Szwedzki Czerwony Krzyż 8.000 fr. szw.

Polski Czerwony Krzyż wysyła w najbliższych dniach, dla ofiar wojny domowej w Hiszpanii, następujący materiał sanitarny:

2000 szt. opatrunków osobistych,

2000 szt. chustek trójkątnych (temblaki),

20 klg. jodu w kryształach.



Shirley Temple współpracuje z Czerwonym Krzyżem występując w propagandowym filmie Amer. Cz. Krzyża.

Shirley Temple występuje w filmie Amerykańskiego Czerwonego Krzyża.

Ulubienica bywalców kinowych Shirley Temple, najbogatsze dziecko świata, które własną pracą zarobiło już milionową fortunę wystąpiła w krótkim, propagandowym filmie Amerykańskiego Czerwonego Krzyża, w którym ukazuje się w zastosowanym do jej wieku stroju pielęgniarki Amerykańskiego Czerwonego Krzyża i oczarowuje odrazu wszystkich widzów prześlicznym wyglądem.

Z niesłychanym wdziękiem i zarazem dziecinną prostotą, Shirley porównuje sztucznie zainscenizowane klęski i katastrofy, które ogląda w Hollywoodzie z prawdziwymi klęskami żywiołowymi jak: powodzie, pożary, trzęsienia ziemi i t. d. podczas których Amerykański C. K. niesie tak ofiarną pomoc.

Następnie urocza pielęgniareczka opowiada o tym wszystkim co robi Czerwony Krzyż, aby być zawsze w pogotowiu i móc udzielać najskuteczniejszej pomocy cierpiącej ludzkości. Na zakończenie Shirley wzywa wszystkich obecnych, by zapisali się na członków Czerwonego Krzyża.

Powodzenie tego filmu w Ameryce przeszło wszelkie oczekiwania. Stale wyświetlany wzbudza wszędzie zachwyt i stanowi świetny pomysł propagandowy.

Drukarnia Piotr Pyz i S-ka, Warszawa, Miodowa 8.

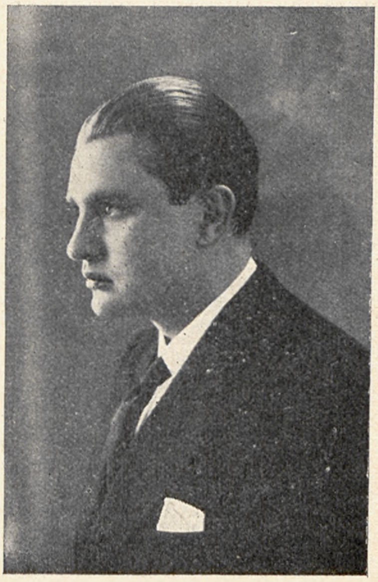
Z ŻYCIA IWONICZA-ZDROJU

Z rozwojem Iwonicza Zdroju związane jest nierozłącznie nazwisko D-ra med. Juliana Papierkowskiego.

Celem jaknajszerszej propagandy tego zdrojowiska, jednego z najstarszych w Polsce, wydał Dr. Papierkowski, szereg prac naukowych, — między innymi: „Farmakodynamiczne i lecznicze działanie wody ze zdroju »Karola« w Iwoniczu" i „Historia i rozwój Iwonicza Zdroju", „Iwonicz Zdrój — szczawy słono-alkaliczne jodowo-bromowe w świetle badań naukowych" — oraz szereg innych.

Przebywając corocznie przez szereg miesięcy w Iwoniczu Zdroju, dokłada Dr. Papierkowski usilnych starań, celem podniesienia stanu sanitarnego urządzeń zakładowych i zabiega na terenie Dyrekcji Zakładu oraz Komisii Zdrojowej o usunięcie dostrzeżonych uchybień.

Ostatnio — dzięki jego interwencji uruchomione zostało wzorowo urządzone inhalatorium.

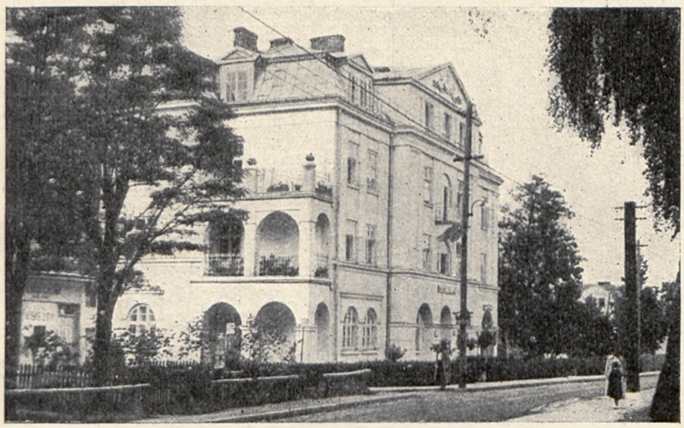


Dr. JULIAN PAPIERKOWSKI
zasłużony działacz
na terenie Iwonicz—Lwów.

Wiadomo nam, że Dr. Papierkowski walczy obecnie o zaprowadzenie w Iwoniczu kanalizacji. Starania te rozbijają się o poważną przeszkodę, którą jest brak gotówki w kasie Dyrekcji Zakładu.

Jeżeli mimo tej przeciwności uda się D-rowi Papierkowskiemu doprowadzić do skutku jego chwalebny zamiar — tak Dyrekcja Zakładu jak i liczne rzesze kuracjuszów winny zachować w pamięci nazwisko niestrudzonego bojownika o rozwój tego pięknego zdrojowiska.

Kora Jaroszowa.



Okazały fronton Hotelu-Pensionatu „Trzy Lilje", stanowiącego prawdziwą ozdobę Iwonicza.

NA MARGINESIE.

Zarząd Główny posiada już obecnie cały szereg popularnych wydawnictw, które — umiejętnie wykorzystane — przyczynić się mogą zarówno do lepszego, niż dotychczas spopularyzowania P. C. K. jak i ożywienia podejmowanej przez Okręgi i Oddziały akcji propagandy higieny i ratownictwa wśród najszerszych warstw społeczeństwa. Na podstawie poczynionych obserwacji stwierdzić należy, iż gros zamówień na materjał propagandowy napływa ze strony naszych Okręgów i Oddziałów w okresie „Tygodnia". Gdy okres ten mija, słabnie tempo propagandy, podejmowanej następnie jedynie „od wypadku do wypadku". Racjonalna propaganda musi być prowadzona stale, wówczas dopiero przyniesie odpowiednie wyniki w postaci wzrostu liczby członków. Należałoby wydawnictwa Zarządu Głównego kolportować stale przede wszystkim wśród dużych skupisk, w świetlicach, w urzędach, fabrykach.

Cykl popularnych broszur sanitarno-higienicznych, opracowanych przez wybitne siły fachowe, zapewnić może — przy umiejętnym wykorzystaniu — również i pewne źródło dochodów, rynek bowiem wydawniczy pod tym względem jest jeszcze zupełnie nieopanowany, a każda instytucja — tak samorządowa, jak i prywatna — najchętniej cykl taki nabędzie, trzeba tylko odpowiednio te sprawy postawić.

W okresie szczególnego zainteresowania zagadnieniami wsi — aktualnym się staje kolportaż tych wydawnictw Zarządu Głównego P. C. K., które traktują o sprawach higieny wsi i ratownictwa w ujęciu dla ludności wiejskiej. Polecamy szczególnej uwadze naszych Okręgów i Oddziałów doskonałą broszurę p. t. „Wieś w obliczu wojny".

Skoro jesteśmy przy omawianiu spraw propagandowych, podkreślić należy, iż wykaz mat. prop. zamieszczany w każdym numerze naszego miesięcznika, obejmuje również szereg innych „pomocy" propagandowych, a więc filmy i przezrocza. Film szkoleniowy p. t. „In Pace et in bello Caritas", oraz film propagandowy p. t. „Czuwajmy" — powinien posiadać każdy Oddział P.C.K., a jeżeli środki materjalne na razie nie pozwalają na to — przynajmniej powinien z nich korzystać i wypożyczać je bądź z Okręgu, bądź też z Zarządu Głównego (Zarz. Gł. wypożycza oba filmy za opłatą 25 zł. za okres 2 tyg.). Znaczenie przezroczy filmowych „Ornak" w akcji propagandowej jest b. duże, trzeba tylko, aby każdy Oddział umiejętnie je wykorzystał.

Wydawnictwa i broszury Zarządu Głównego P.C.K.

RATOWNICTWO I HIGJENA.

	zł.
Zarys Higjeny Szpitalnej i Djetetyki. Kpt. Dr. Stanisław Wszelaki	0.50
Patologja Ogólna i Klinika Zagazowań Bojowych. Dr. Lustig	12.—
Co każdy członek drużyny ratowniczej PCK. wiedzieć powinien o gazach bojowych (II wyd.)	0.10
Ogólne zasady ratownictwa przeciwgazowego ludności cywilnej. Dr. Montrym - Żakowicz (II wyd.)	1.20
Podręcznik Ratownictwa. Dr. J. Misiewicz (IV wyd.)	0.60
Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach. Kartonik (III wyd.) za 100 egz.	0.80
Pierwsza pomoc w zatruciach gazami bojowemi. Kartonik. za 100 egz.	0.80
Jak sobie ma każdy radzić w razie uszkodzeń gazami bojowemi	0.05
za 100 egz.	4.—
Jak wychować zdrowe dziecko (popularna broszura z zakresu pielęgniarstwa i opieki nad matką i dzieckiem) do lat 3	0.20
Jak wychować zdrowe dziecko (popularna broszura z zakresu pielęgniarstwa i opieki nad dzieckiem) od lat 3	0.20
Służba społeczna pielęgniarki. Prof. H. Radlińska	0.50

CYKL POPULARNYCH BROSZUR SANITARNO-HIGJENICZNYCH.

Chory w domu. (Krótki zarys i praktyczne wskazówki z zakresu pielęgniarstwa domowego)	0.15
Czyste powietrze w izbie. (Pop. broszura dla wsi w opracowaniu dr. M. Kacprzaka)	0.15
Niepotrzebne zmartwienie (popul. broszura na temat higjeny jamy ustnej)	0.15
Co widziałem na wsi? (pop. broszura dla wsi w opracowaniu dr. Czesława Wroczyńskiego)	0.15
Co i jak należy jeść, aby być zdrowym (popul. broszura na temat racjonalnego odżywiania w oprac. Doc. Dr. G. Szulca, Dyr. Państw. Zakładu Higieny	0.15
Położnica w domu (pop. broszura o przestrzeganiu wskazówek higieny dla matek i otoczenia, w oprac. Dr. St. Przedpełskiego)	0.15
Zdrowie na codzień (pop. broszura o zadaniach higieny w życiu codziennem, w oprac. Dr. Rząśnickiego)	0.15
Suchotnik w domu (pop. broszura o gruźlicy) w oprac. Dr. J. Babeckiego	0.15
Dobra woda do picia (pop. broszura dla wsi) w oprac. Dr. J. Babeckiego	0.15
Złe przyzwyczajenia (pop. broszura o najważniejszych wykroczeniach przeciwko higjenie i zdrowiu) w opracow. Dr. A. Rząśnickiego	0.15
Wieś w obliczu wojny (pop. broszura o ratownictwie przeciwgazowem specjalnie dla wsi) w oprac. Dr. L. Krzewińskiego	0.15
Ratunku! Gaz! (pop broszura o ratownictwie przeciwgaz.) w oprac. Dr. L. Krzewińskiego	0.15

WYDAWNICTWA OGÓLNO-PROPAGANDOWE.

A. Broszury.

	zł.
„Wczoraj, Dziś i Jutro" Pol. Czerw. Krzyża (pop. brosz. o PCK.) M. Ulrichsowa, II wyd.	0 20
Międzynarodowa Organizacja Czerw. Krzyża	0.30
Polski Czerwony Krzyż w słowie i pieśni (brosz. zawierająca materjał do obchodów)	0.50
Kazania o PCK. (broszura dla duchowieństwa z przedmową Biskupa Polowego Wojsk Polskich J.E. J. Gawliny)	0.30
Co mogą uczynić kobiety dla PCK.	0.15
Wóz, samochód i samolot w służbie PCK. (pop. broszura na temat rozwoju prac PCK. i lotnictwa sanitarnego)	0.15
Czerwony Krzyż na szerokim świecie. (pop. broszura propagandowa o wszechświatowym zasięgu prac Czerwonego Krzyża) Zofia Wołłowiczowa	0.20
Czy jesteśmy potrzebni? (pop. broszura o przygotowaniach PCK. na wypadek wojny i katastrof)	0.15
Młodzi pod znakiem Czerwonego Krzyża. (pop. broszura o zadaniach Polskiego Czerwonego Krzyża wśród starszej młodzieży)	0.15
Broszurka ilustrowana barwna (specjalnie na Tydzień)	0.05
Ilustrowana minjaturka propagandowa (fotomontaż) za 100 szt.	0.50

B. Afisze, ulotki, nalepki, znaczki i t. p.

Afisz prop. 3 kol. 70 × 100 cm. (z siostrą)	0.20
Nalepki na okna à 20 gr. za 100 szt.	1.—
Ulotka prop. werbunkowa za 100 szt.	0.50
Plakaciki prop. do naklejania na murach „Kup znaczek i nalepkę PCK." za 100 szt.	0.25
Plakaciki prop. do naklejania na murach „XV lat istnienia PCK. — Czy jesteś już członkiem P. C. K." — za 100 sztuk	0.25
Plakaciki prop. werbunkowe do witryn sklepowych („Firma nasza jest członkiem PCK.") za 100 szt.	0.25
Znaczki kwestowe metal. (z hasłem) za 100 szt.	3.—
Znaczki kwestowe papierowe — za 1.000 szt.	0.80

BROSZURY i WYDAWNICTWA DLA KÓŁ MŁ. PCK.

„Dzień Matki" (materjały na obchód Dnia Matki, piosenki, wiersze i t. p.)	0.40
Zbiór komedyjek dla dzieci	0.40
Zbiór komedyjek dla młodzieży	0.40
Jak powstał Czerwony Krzyż. Z. Wołłowiczowa (dla młodzieży)	0.15
Korespondencja międzyszkolna	0.15
Nasza praca (brosz. o pracach Kół Mł. P. C. K.)	0.20
Ulotka o Kołach Młodzieży P. C. K. za 100 szt.	0.60
Ulotka o korespondencji międzyszkolnej	0.02
Ulotka o konkursach zdrowia — za 100 szt.	0.60
Pocztówki propagandowe Kół Mł. PCK., ilustrujące 10 haseł Kół Mł. PCK. (serja barwnych pocztówek — 10 egz.)	0.40
Komplet druków informacyjnych o Kołach Mł. (regulamin, wskazówki, ulotki)	0.20
Karty do Konkursu zdrowia	0.02
Klimcia - Straszek. J. Porazińska	0.70
Hymn Kół Młodzieży PCK.	0.40
Nasze Rośliny Lekarskie. W. S. Strażewicz	1.—

INSTRUKCJE, REGULAMINY, OKÓLNIKI, LEGITYMACJE, ZNACZKI.

Statut i rozporządzenie Prez. R. P.	0.25
Korpus Sióstr PCK. (regulamin)	0.40
Korpus Sióstr PCK. (umundurowanie)	0.40
Świadectwa dla Sióstr Pog. San. PCK. z ukończenia kursu — 1 egz.	0.15
Wykaz Ewidencyjny S.S. Pog. San. PCK.	0.01
Karta Ewidencyjna S.S. Pog. San.	0.02
Zobowiązanie dla Sióstr PCK.	0.01
Program i organizacja pracy PCK. w zakresie higjeny społecznej	0.05
Kwitarjusze (przychodowe z dawn. zapasów)	0.40
Karty dla członków rzeczywistych za 100 szt.	0.70
Karty dla członków dożywotnich . za 100 szt.	0.70
Karty dla członków Kół Mł. PCK.	0.02
Znaczki PCK. do naklejania na karty członk. opłaconych składek: po 10 gr, 25 gr., 50 gr za 1000 szt.	1.—
Znaczki - mareczki PCK. do naklejania na podania w urzędach itp. po 10 gr., 20 gr., 50 gr., 1.— zł. za 1000 szt.	1—
Odznaki dla Instr. druż. rat. I kl., II kl. i członków druż. rat.	1.20
Znaczki dla Kół Mł. PCK. (broszki)	0.25
Znaczki członkowskie emaljowane (na szpilkach, agrafkach i zakrętkach)	0.25
Znaczki dla członków dożywotnich	2.50

Mat. prop. wykonane na zamówienie.

Film prop. szkoleniowy „In Pace et in bello caritas" (1027 metr.). 1 kopia	950.—
Film dźwiękowy propagandowy „Czuwajmy" (1 kopia)	400.—
Serja przezroczy propagandowych szklanych (30 przezroczy ilustr. różne działy pracy PCK.)	30.—
Przezrocza filmowe „Ornak" (wraz z broszurką opisową):	
„P. C. K. przy pracy"	4.—
„Radosna Praca"	4.—
„Ośrodki zdrowia P. C. K."	4.—
„Pielęgnowanie niemowląt"	4.—

Zamówienia tylko za zaliczeniem pocztowem, o ile jednocześnie przy zamówieniu nie będzie wypłacona należność do P.K.O. Konto czek. 10.540. Nabywać można w Biurze Zarządu Głównego P. C. K. Wydział Propagand.-Wyd. Warszawa, Smolna 6 (tel. 235-29).